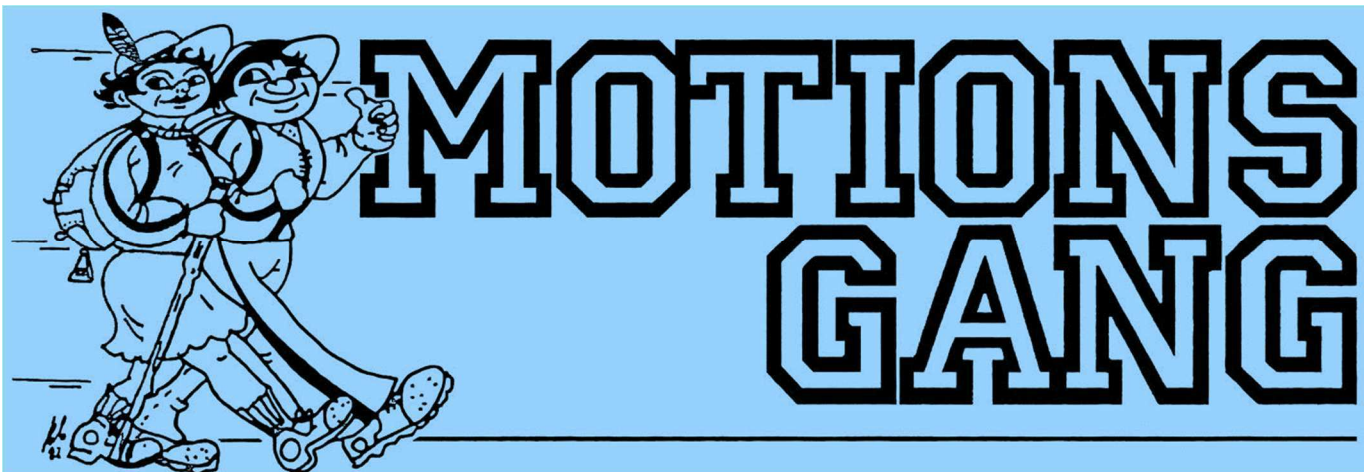




6.

NOVEMBER – DECEMBER

43. årgang 2023



medlemsbladet for
**SJÆLLANDSKE
GANGSPORTS-FORENINGER**

BLADSAMARBEJDETS ADMINISTRATION

Redaktør
(Ansvarsh.
over for
presseloven) Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85
e-mail: k.b.lintner@stofanet.dk

Kasserer Finn Henriksen
Strandmøllevej 156
4300 Holbæk
Tlf. 52 66 57 93
Bedst efter kl. 20.00.
e-mail: fhnrxn@gmail.com
Giro-nr.
eller (01) 166 0438
reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438

Sekretær/
Medredaktør Inge Stålem
Seksanten E 4
2630 Taastrup
Tlf. 60 35 04 39
e-mail: ingestaalem@gmail.com

Suppleant Kristian Skovrup

Revisor Bent Jensen,
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl. Ivar Maibom

ABONNEMENTSPRIS

Enkeltabonnement: 100 kr. pr. år

Foreninger, der ønsker at være med i bladsamarbejdet, skal være en aktiv gangforening og skal tegne minimum 10 abonnementer til deres medlemmer.

Tryk: 320 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (15 ex)

Futternes Gangklub
Marianne Mehlbye
Kalkager 14 st. tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 61 16 53 80 (15 ex)

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (38 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (20 ex)

Holbæk Gangsport
Svend-Erik Gøttrup
Lergravsvej 60
4300 Holbæk
Tlf. 25 34 96 97 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Dennis Henriksen
Blytækkerporten 19
2650 Hvidovre
Tlf. 51 48 10 50 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne
Karsten Nielsen
Forsythiavej 15
3390 Hundested
Tlf. 71 75 16 00 (80 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (80 ex)

Køge Vandreforening
Lykke Gundersen
Gymnasievej 81, 3.tv.
4600 Køge
Tlf. 31 71 37 08 (10 ex)

Rødovre Gangforening
Finn Christensen
Jyllingevej 230
2610 Rødovre
Tlf. 21 43 90 11 (15 ex)

Gangforeningen Taaspidskerne
Ole Osted Nielsen
Leen D3, 1.tv.
2630 Taastrup
Tlf. 20 64 20 63 (15 ex)

Forsidebilledet: **Fra Vandring Orø Rundt i august 2023.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

Sikken en sommer, vi har haft her i Danmark i år. Ved indgangen til oktober har vi stadig behagelige sommertemperaturer. Vi er utroligt heldige at bo i Danmark.

Rundt om i Europa har man oplevet rekordhøje temperaturer på 40 grader og derover. Dette har i flere tilfælde forårsaget adskillige store skovbrande og/eller ekstreme skybrud med deraf følgende oversvømmelser. Det har især været Sydeuropa, som har været plaget af disse ekstreme vejrfænomener, men også nord for os - i Norge – har der været voldsomme regnskyl og oversvømmelser.

Det er de normalt foretrukne feriedestinationer, som især har været ramt af disse vejrfænomener. Man kan sige, at alle, som har valgt at blive i Danmark og holde ferie her, har valgt rigtigt.

De nuværende vejrforhold skyldes klimaforandringer. Det hersker der ingen tvivl om. Det, som undrer mig, er, hvad der er årsagen til, at lige netop Danmark er sluppet så let igennem de nye vejrforhold, når både landene mod syd og mod nord rammes? Det er vel ikke sandsynligt, at vi kan blive ved med at befinde os i "verdens smørhul"?

Naturligvis er det behageligt at kunne blive ved med at "lege sommer" og gå rundt i sommertøj. Jeg håber dog, at temperaturerne falder så meget inden jul, at vi ikke fristes til at indtage julemiddagen ved den udendørs grill.

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	MF København	16-17
Alugod	4-5	Taaspidserne	18-19
Gladsaxe Gangsport	6-7	Læserbreve/fotos	20-22
Gribskovens Hårde Kerne	8-9	Redaktørernes hjørne	23
Holbæk Gangsport	10-11	Sjælland Rundt	24
Hvidovre MF	12-13	November-december	
GF. Krudtuglerne	14-15		

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 1: 25.11.2023



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4087 9861. E-mail: rose@email.dk

Kasserer: Jens Nielsen, Fyrretoften 5, 4400 Kalundborg,
Tlf. 3063 2508. E-mail: jeniel@vip.cybercity.dk
www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947
MobilePay: box40618

Alugod kalenderen 2023.

Kulturaften	TI 24 OKT
Årsafslutning	FR 17 NOV
Kulturaften	TI 28 NOV
Adventstrim	SØ 26 NOV
Julemærkemarchen	SØ 03 DEC
Juletrim	LØ 09 DEC
Farum Sø rundt	TO 28 DEC

ALUGOD forsøger at stille hold til

Ole Rømer March	SØ 05 NOV
Tårnbyvandring	LØ 11 NOV
Løvfaldsvandring	LØ 18 NOV
Adventstrim	SØ 26 NOV
Julemærkemarch	SØ 03 DEC

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er stadig plads til dig.



Furesøvandring

Vejret havde været godt op til weekenden, men de lovede lidt regn. Heldigvis holdt regnen op tidligt om morgenen, så opmærksomheden gik fint. Der mødte 70 deltagere frem og gik de 3 planlagte ture. Vi fik ros for opmærksomheden og turene. Så det blev da en rigtig god dag.



Orø rundt

Det er blevet tradition, at Alugod stiller hold til Orø rundt, og det gjorde vi også i år. Vi kunne stille et hold på 16 deltagere. Vi startede ved satellitstartstedet ved færgen, hvor vi kunne gå direkte ud på ruten. Vi havde 3 pauser undervejs og hele turen gik meget fint. Vi gik det sidste stykke til trækfærgen. Fin tur i meget fint vejr.



Gribskovvandring

Alugod deltog med 6 deltagere. Gribskoven havde lavet en dejlig tur med god forplejning.



Skovlyst

Vi har mange traditioner i Alugod. Både tirsdag og onsdag besøgte vi det lokale bryggeri, Skovlyst, på vores træningsture. Klubben købte et antal kander øl som der blev delt ud af. 2 meget hyggelige dage.



Kulturaftner

Så er efteråret begyndt, og vi starter på vores kulturaftner. Første aften er tirsdag 24 OKT, hvor der vil blive vist et show fra Vandreugen på Mallorca. Anden aften er tirsdag 21 NOV, hvor 007 turen til Harzen er på programmet.

Færøerne

Sidste tur i år med 007 gik til Færøerne. Vi var 20 deltagere. Vi boede på hotel Færøerne i udkanten af Torshavn. Vi måtte under-

vejs ændre programmet på grund af vejret. Vi fik nogle fantastiske vandredage, hvor vi oplevede Færøerne på godt og ondt (regn, blæst og tåge). En rigtig god tur som ikke glemmes.



Sommertur

Igen i år lykkedes det at gennemføre en sommertur. Turen gik til Klint ved Nykøbing Sj. Vi gik en tur langs kysten, hvor vejlederen fortalte om området. Efter en lille gåtur kørte vi til Susannes sommerhus for at spise frokost. Efter frokost, kørte vi til Ulkerup for at se Ulkerup-sjælene i skoven, en gruppe stentøjsfigurer. En god oplevelsesrig dag.



Info.

Husk at Alugod holder Adventstrim søndag 26 NOV fra Satellitten med ture på 5 og 10 km og Julemærkemarch søndag 03 DEC fra Syvstjerneskolens ture på 5 og 10 km.

Kalenderen.

- fredag den 03. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 07. november kl. 10.00(M) start fra Jægersborg S-station Jan Engblom
- fredag den 10. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 14. november kl. 10.00(M) start fra Gammelstrand metro Stine Riis
- fredag den 17. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 21. november kl. 10.00(M) start fra Gentofte S-station Kirsten-Kim
- fredag den 24. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 28. november kl. 10.00(M) start fra Forum metro_ S-station Lars Øhlenschläger
- fredag den 01. december kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 05. december kl. 09.30 - 10.00 Juleafslutning, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion
Tilmelding er nødvendig, husk en pakke til 30,- se side 2
- tirsdag den 12. december kl. 18.00 Start fra Nørreport Jan Engblom
- fredag den 05. januar 2024 kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*

Fredag den 15. september, var det vores tur til at gøre en indsats i Ren By projektet. Vi mødtes i vores klublokale på Gladsaxe Stadion. Nogle kom kl. 9:30 andre kom kl. 10. Vi var 27 klubmedlemmer der delte sig op i små grupper, der gik rundt i området omkring stadion. Efter en ihærdig indsats, blev der samlet pænt meget skrald, som man kan se på billedet. Vi sluttede af i vores lokale, med en lækker Italiensk buffet fra Buffetkompagniet. Stemningen var god, snakken gik mens vi nød den gode mad. Efterfølgende var der mange der var søde til at hjælpe med oprydningen. Et stort, tak til alle.





Vi stiller hold på
følgende arrangementer

Julemærkemarchen

søndag den 3. december kl. 9.00

sidste frist for tilmelding er den 1/11

Vi har nu gået denne tur 31 gange i træk,
skal det lykkes os at få den 32. gang med.

Vi går fra Syvstjerne skole i Værløse.

Havfruemarchen 2024

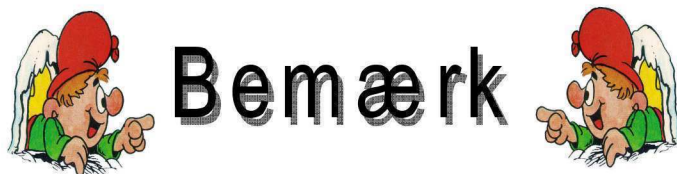
søndag den 7. januar kl. 9.00

sidste frist for tilmelding er den 28/12.

*Tilmeldelse til hold, så hurtigt som muligt
til Ivar på mail eller tlf.*



Vi vil gerne starte året med at ønske
hinanden et godt nytår. Vi mødes i
Klublokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion
tirsdag den **09. januar, du kan komme
kl. 10.00** og gå en tur på ca. 5 km. Eller
du kan komme kl. 11.00 og hygge dig
sammen med os. klubben er vært med
et glas og lidt mundgodt.



Bemærk

Vi holder i år 1 Juleafslutning

Tirsdag den 5. december

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning går kl. 09.30
og vi går også kl. 10.00, derefter spiser vi kl.
11.00 smørrebrød, Kaffe og kage. Derefter
hygger vi os sammen og spiller pakkespil. o. l.
Det koster 60 kr. at deltage, det dækker mad, 1
drikkevare, kaffe og kage.

**HUSK. AT TAGE EN PAKKE TIL
30 KR. MED!**

Vi inviterer til jule medlemstur.

på Frilandsmuseet, søndag den 10.12.23. Vi
kommer tilbage omkring det praktiske senere.
Har man lyst til at julehygge med os denne dag,
så reserver lige dagen i kalenderen.



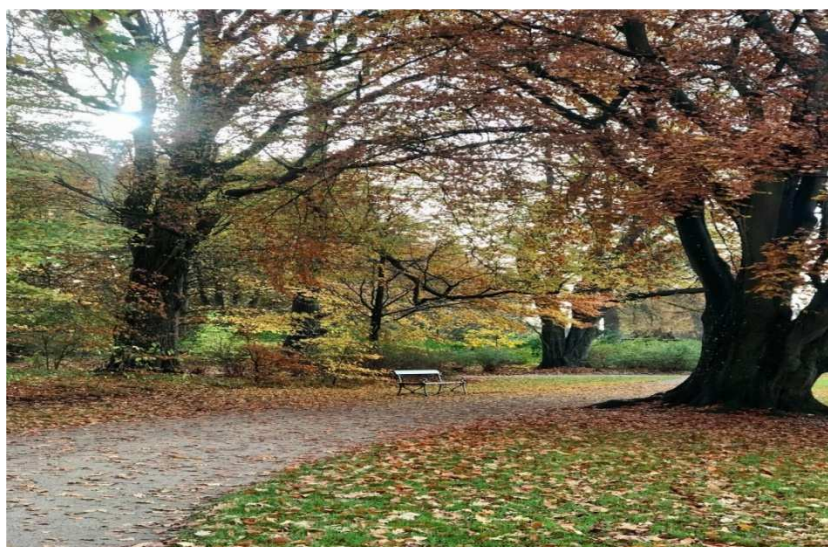
Formand Ivar Maibom	38 34 74 72
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Kirsten Engbirk	29 93 33 75
Best.medlem Kim Madsen	29 93 33 75
Best.medlem Bodil Ocachaaska	22 36 48 15
<i>E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com</i>	
<i>Foreningens hjemmeside:</i>	
www. Gladsaxegangsport.dk	

Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

LØVFALDSVANDRING

Lørdag den 18. november 2023

Gribskovens Hårde Kerne byder alle velkommen til Løvfaldsvandring i Gribskov og omkring Hillerød. Løvfaldsvandringen er en vandring for hele familien gå i jeres eget tempo, ad afmærkede ruter



- Arrangør:** Gribskovens Hårde Kerne, Vandreforening i Hillerød
- Startsted:** Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsalle 2
3400 Hillerød
- Distancer:** 5, 10 og 15 km.
- Starttid:** Kl. 09.00 – 13.30. **(Senest start på ruterne er kl. 13.30)**
- Ruterne tages ned:** **Nedtagning af ruterne starter kl. 14.00**
Alle i mål senest kl. 14.30
- Åbningstider:** Skolen er åben fra kl. 08.00 til kl. 14.30
- Startgebyr:** IVV & Diplom - 30,00 kr.
IVV - 25,00 kr.
Børn under 12 år gratis i flg. med en voksen
- Hold:** Et hold skal bestå af mindst 12 personer
Valgfrie distance. Holddiplom til alle hold
- Rasteplads:** På skolen, her kan købes mad og drikke til rimelige priser
NB: Medbragt mad og drikke må ikke nydes på skolen
- Tilmelding:** På startstedet fra kl. 08.00
Hold skal tilmeldes senest tirsdag den 15. november 2023

Holdtilmelding: Navnelisten sendes til.:
henrikpedersen48@yahoo.dk Betaling af hold, sker på startstedet

Bus: Bus fra stationen, 302

Oplysninger: Leif Tindgård Christensen tlf. 40154349
Henrik Pedersen tlf. 5325 3337

Ruterne bliver hos os afmærket med pile og strimler / bånd

På startstedet kan betales med MobilePay og kontanter



Bestyrelsen i GHK ønsker alle en rigtig god jul og godt nytår



NU OGSÅ I HILLERØD søndag den 3. december 2023
Hillerød Firmaidræt er gået ind i Julemærkemarchen til fordel for
Julemærkehjemmet, sammen med Gribskovens Hårde Kerne

Så kom til Hillerød og støt Julemærkehjemmene i Danmark.
Der bliver 5 og 10 km. ruter.
Salg af grillpølser med mere.
Se mere på Julemærkehjemmenes hjemmeside.

SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Vandring Sejerø Rundt

Søndag den 20. august var der tur til Sejerø, hvor man kunne gå en rute på ca. 5 km og en anden på ca. 15 km. Det viste sig, at der kun var interesse for den sidstnævnte, da der slet ikke var nogen henvendelser vedrørende den korte. Turen forløb fint, og deltagerne var tilfredse med selve vandringen, men der var lidt irritation over den måde, som man skulle tilmelde sig til færgeoverfarten. Det er derfor besluttet, at turen til Sejerø ikke længere skal være et fast tilbud på vores aktivitetsliste. Der betyder dog ikke, at man slet ikke vil besøge øen i fremtiden; det vil blot ikke være en fast årlig begivenhed. Der var i øvrigt 15 deltagere på turen, og det var 2 flere end året før.

Fjordens Dag i Holbæk

Samme dag var der også et andet tilbud i Holbæk, nemlig det store fælles sommerarrangement for friluftsföreninger i Holbæk, som kaldes Fjordens Dag. Der var et rigtigt antal muligheder for at aktivere sig – alle naturligvis i nærheden af eller på Holbæk Fjord. For de gang-interesserede var der opstillet en informationsbod i nærheden af Nationalmuseets afdeling for bygning af træskibe, som har til huse på Holbæk Havn. Der kom en del nysgerrige, som fik en snak med foreningens formand, mens de gulede på lidt slik.

For dem, som gerne ville gå en tur, var der også nogle tilbud, nemlig henholdsvis en tur fra Holbæk Havn til Hørby Havn på den anden side af fjorden, derpå en overfart på

tværs over fjorden til Holbæk Marina. Her kunne man mødes med dem, som ikke ville gå så langt, men inden hjemturen var der et tilbud, som ingen ville undslå sig, nemlig en stor isvaffel som tak for indsatsen. Der var 6, som gik hele turen på 14 km, og 25, som gik den lille tur på 4 km.

Besøg på sjællandske vandringer

I den overståede periode har foreningen været repræsenteret ved flere af arrangementerne på Sjælland. I vores store sorte holdbog, hvor der noteres den slags, står der:

Køge Å-vandring den 6. august med start fra Lellinge havde 85 deltagere, hvoraf de 21 var fra Holbæk G/S. Vejret var godt på hele turen, selv om vejrudsigten var dårlig.

Fødselsdagsvandring på Bogø den 12. august havde kun 39 deltagere, men havde for tjent nogle flere, for ruterne var gode, og vejret var fint. Medlemmerne af Holbæk G/S udgjorde med 19 personer næsten halvdelen.

Gribskov-vandringen den 19. august kom i år op på 75 deltagere, hvoraf de 13 var vore medlemmer. Turen bød på nydeligt efter-sommervejr.

Furesø-vandringen med start fra Værløse fik besøg af 70 gængere, hvoraf de 24 var fra Holbæk G/S. Vejret var også fint her.

TILBUD I RESTEN AF ÅRET

Vi erindrer om vore lokale jule-ture, som består af **Julemærke-marchen** den 3. december og **Juletur i Holbæk** den 9. december. Vi håber at se rigtigt mange på disse ture, hvor vi benytter os af lejligheden til at ønske hinanden en glædelig jul og et godt nytår.

AKTIVITETSLISTE

Det må kraftigt anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: www.holbaekgangsport.dk eller på Facebook-siderne: **Holbæk Gangsport** og **Holdture og fællestransport for Holbæk Gangsport**. Her vil nye tilbud til vore medlemmer hurtigt kunne blive bragt ud til et større antal læsere.

I de næste måneder er der følgende startsteder for de faste ture:

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der gås 1 - 1½ timer.

Hver mandag kl. 14.30 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der gås 8 - 12 km.

NB. Hvis vejret er godt, køres der ud til et startsted i omegnen.
Hvis vejret er dårligt, har turen startsted fra Det Gl. Posthus

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

Hver onsdag kl. 18.00 er der travetur på 8 - 12 km fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der gås 1 - 1½ timer.

Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen, Teglværkskrogen 4 - 6, Asnæs.

Der er desuden følgende ture, som har distancer på 10 - 12 km, hvor intet andet er nævnt:

lørdag 21. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Munkholm Kiosk, Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

lørdag 28. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Krogvejen 4, Ågerup, 4390 Vipperød

lørdag 04. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Vallekilde-Hørve Fritidscenter, 4534 Hørve

lørdag 11. nov. kl. 13.00 fra P-plads på sydsiden af Dragerup Skovvej, 4300 Holbæk

lørdag 18. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Vipperød-Hallen, Rensdyrvej 3, 4390 Vipperød

lørdag 25. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Regstrup Station, Hovedgaden, 4420 Regstrup

lørdag 02. dec. **Turen er aflyst, der henvises til Julemærkemarchen den 03. dec.**

søndag 03. dec. kl. 09-11 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk,

Julemærkemarch i Holbæk, distancer 3, 5 og 10 km

lørdag 09. dec. kl. 13-14 fra Det Gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk,

Juletur i Holbæk, ca. 5 og 10 km

lørdag 16. dec. kl. 13.00 fra Det Gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk,

lørdag 23. dec. **Ingen tur på grund af julen.**

lørdag 30. dec. **Ingen tur på grund af nytåret.**

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING



november – december 2023

VI GÅR ÅRET RUNDT

**Ca. 2 timer hver tirsdag aften kl. 17:00
fra følgende S/M – stationer.**

7. november, Avedøre S-station,
Bodil og Bjarne
14. november, Vallensbæk S-station, Uffe
21. november, Christianshavn metro,
Lis og Kurt
25. november, Lille Friheden
Læs! Julehygge
28. november, Friheden S-station,
Kirsten og Erik
2. december, bustur til Rostock
Læs! Bustur
5. december, Valby S-station, Nina
Fortællertur: Det gamle Valby
12. december, Køge S-station,
Bodil og Bjarne
19. december, Nørreport S-station, Klaus.
Læs! Juletur
26. december, 2. juledag
7. januar, Vibenshus skole.
Læs! Havfruemarchen
9. januar, Nytårskur
Læs! Nytårskur.
"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00, træningstur på ca. 2 timer fra "Buqetten" Trædrejerporten 3, 2650 Hvidovre.

Er du interesseret i stavgang, kan du for at prøve gangarten, og inden du investerer i udstyr, gratis låne gangstave af os. Tag dine gulerødder, æbler eller lignende med og mød op. Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i "Buqetten" efter turen.



JULEHYGGE.

Julehyggen finder sted lørdag den 25. november 2023 kl. 18:00 i Aktivitetskokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre. Der bliver sendt en indbydelse, med nærmere information og tilmelding.

BUSTUR TIL ROSTOCK.

Lørdag den 2. december 2023 laver vi en bustur til julemarked i Rostock. Turen starter kl. 8:00 fra P-pladsen ved svømmehallen. Pris 300 kr. pr. person. Øl og vand kan købes i bussen. Tilmelding til Dennis.



JULETUR.



Tirsdag den 19. december 2023 går vi juletur, meget gerne med nissehuer. Vi start fra Nørreport S-station og går gennem de udsmykkede gader. På Kultorvet slutter vi turen med en forfriskning (for egen regning) for dem, der har tid og lyst.

HAVFRUEMARCHEN. JANUAR

Søndag den 7. december 2024 afholdes Havfruemarchen med start fra Vibenshus skole, Kertemindegade 10, 2100 København Ø.

Vi stiller hold, så husk at sætte kryds i kalenderen og tilmeld dig hos Kirsten.

"NYTÅRSKUR"

Nytårskur bliver afholdt tirsdag den 9. januar 2024. kl. 18:00 i vores lokale Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre, hvor der serveres kransekage og boblevand.

***Til dem, der skal have pokaler i år:
HUSK at give Kirsten besked senest
den 12. december 2023.***



KONTINGENT FOR 2024.

Så er det tid til at betale kontingent for 2024.

Indbetaling af kontingent bedes ske til foreningens bankkonto: reg:1551 konto: 5484863 eller Giro-indbetaling Korttype: +1 Kontonr.: 5484863.

Kontingentet for 2024 udgør 125 kr. for enlige og 175 kr. for familie.

Ønsker du Vandrekalenderen 2024, kontakt venligst Kirsten på. Mail (buss@kabelmail.dk) eller tlf.: 30 24 99 98.

Vandrekalenderen udleveres ved vores træningsture eller weekendvandring mod kontingentbetaling for 2024, hvis indbetalt kontingent for 2024 ikke allerede er foretaget.

Pris for vandrekalenderen er 30,00 kr.

Ønsker du Vandrekalenderen, tilsendt, bedes du til porto indbetale 25,00 kr. ekstra ved kontingentindbetaling.

Du er velkommen til at kontakte Kirsten, hvis du ønsker "Motionsgang".

HJEMMESIDE.

HUSK at brug vores hjemmeside, der jævnligt bliver opdateret med nyt og evt. aflysninger.

Hjemmesiden finder du på **"Team-Hvidovre"**.

Her kan du også se det sidste nye "Motionsgang".

Formand: Dennis Henriksen, tlf.: 51 48 10 50

E-mail: dennisogsanne@gmail.com

Næstformand: Kirsten W. Jensen, tlf.: 30 24 99 98

E-mail: buss@kabelmail.dk

www.team-hvidovre.dk

Hvidovre Marchforening's hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863

DØDSFALD.



Vores kære kasserer, Edel Simonsen, sov stille ind, natten til den 9. september 2023. Hun blev 81 år.

Hun var en sej dame. Hun gik både træningsture om tirsdagen og prøvetur om lørdagen, i al slags vejr, trods det hun havde mange smerter.

Vi har oplevet meget af Sjællands skønne natur, for hun lavede nogle dejlige turer, gennem skov og naturstier.

Hun har betydet meget for Hvidovre Marchforening. Edel har været kasser for Hvidovre Marchforening siden 3. april 2007.

Tak for alle de dejlige stunder, vi har haft sammen.

Du vil blive savnet.

R.I.P. kære Edel



Hvidovre Marchforening ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.





Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66



Turen til Bornholm

Fra den 04. til den 08. september var vi 51 Krudtugler af sted. Det var en dejlig tur, vi boede på Hotel Gudhjem. Et sted vi varmt kan anbefale andre at bo på. Der er simpelthen en dejlig atmosfære, god mad og venlig betjening. Et rigtigt godt udgangspunkt for vores ture. Vi kørte over Helsingør/Helsingborg begge veje, lidt før Ystad stoppede vi for at spise vores medbragte mad. Det var som sædvanlig kartoffelsalat med frikadeller og 1 glas vin til. Det har vi efterhånden fået i nogle år nu. Inger og Peter er som altid primus-motorer her.

Vi havde godt vejr på turen, hotelværten sagde, at det var det bedste vejr i 2 måneder – hvor heldig kan man være !

Vi fik set og oplevet en masse. Vores chauffør, der også er "Krudtugle", er indfødt bornholmer og viste os mere end så mange andre.

Julemærkemarch søndag den 3. december

Julemærkehjemmet Kildemose står selv for arrangementet. Vi hjælper dem, så godt vi kan, og stiller selvfølgelig hold hos dem.

Kom glad og køb varm suppe på Kildemose. Vi starter og slutter på Julemærkehjemmet Kildemose, og man kan vælge mellem at gå 5 og 10 km. Dato den 3/12 og start er mellem 09-11.00. Vel mødt børn og voksne på Kildemose 😊

Venlig hilsen

JULEMÆRKEHJEMMET KILDEMOSE

Birgitte Dybkjær
Forstander

Tlf.: 47 74 91 35 · Mobil 23 10 79 45 · Kildemosevej 15
3310 Ølsted · CVR-nr. 38 88 34 10



BØRNESYN #1
**ALLE BØRN ER UNIKKE
OG VÆRDIFULDE**

Hvert år giver vi 1000 børn
en ny start på et Julemærkehjem.
Støt os i kampen for børns trivsel.



Giver børn en ny start

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Bemærk, at der kan være forskelligt startsted formiddag og aften.

06.11.	Dybbølsbro S-st.	kl. 10.00	Elin
06.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
13.11.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Arne
13.11.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
20.11.	Forum M-st.	kl. 10.00	Elin
20.11.	Foreningscentret, Amager Landevej	kl. 18.00	Else *)
27.11.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Karen
27.11.	Sjælør S-st.	kl. 18.00	Arne
04.12.	Kongens Nytorv M-st.	kl. 10.00	Elin
04.12.	Konens Nytorv M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
11.12.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Jørgen
11.12.	Vesterport S-st.	kl. 18.00	Klaus **)
18.12.	Avedøre S-st.	kl. 10.00	Karen
18.12.	AFLYST		
25.12.	JULEFERIE		
01.01.	JULEFERIE		

*) Denne tur er ca. 5 km. Efter turen afholder vi medlemsmøde, hvor Arne vil fortælle om og vise billeder fra nogle af de steder i Tårnby, som vi passerer på torsdagstræningsturene. Medlemsmødet starter kl. 19.00.

**) Klaus fortæller på denne tur om Rosenborgstilen, og der vises eksempler på disse bygninger, der i 1880'erne byggedes som i Chr. 4's tid.

TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – 5-6 KM – KL. 10.00

Vi går som altid i 2 hold, et hurtigt og et lidt langsommere. De næste to måneder har vi følgende startsteder:

02.11.	Roklubben Øresund
09.11.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
16.11.	Korsvejens Skole
23.11.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
30.11.	Korsvejens Skole
07.12.	Roklubben Øresund
14.12.	Spejderhytten, Gemmas Allé
21.12.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
28.12.	JULEFERIE
04.01.24	Roklubben Øresund

FORENINGENS BUSUDFLUGT TIL HILLERØD OG GRIBSKOVEN

Som altid, havde vi en meget hyggelig og vellykket udflugt. Vi startede med at køre til Hillerødsholmskolen i Hillerød, hvor Gribskovens Hårde Kerne bød os velkommen med morgenkaffe og rundstykker. Bagefter gik vi en tur rundt i Hillerød, især i området omkring Frederiksborg Slot, hvor to meget velforberejede guider fra Gribskoven fortalte om slottets og de omkringliggende bygningers historie. Ved hjemkomsten havde Gribskoven sørget for frokost til os. Efter besøget i Hillerød gik busturen videre til Gurre Slotsruin, som stammer fra Valdemar Atterdags tid. Her var der også god tid til at se os omkring. Vi sluttede af med kaffe og kage i Helsingør, inden turen gik hjemad mod Tårnby igen.

GENERALFORSAMLING

Generalforsamlingen finder sted, to dage før dette blad udkommer. Vi kan af gode grunde ikke skrive om forløbet endnu. Det må vente til næste gang. Vi kan dog afsløre, at der vil være sket visse ændringer i bestyrelsens sammensætning.

TÅRNBYVANDRINGEN LØRDAG DEN 11. NOVEMBER

Alt er, som det plejer at være. Startstedet er Tårnby skole, og vi har tre ruter at vælge imellem på hhv. 6, 9 og 10 km. Ruterne er forskellige og kan kombineres efter behag. Der er start kl. 08.30-11.00. Sluttid kl. 15.00. Der kan købes morgenmad fra kl. 8 på startstedet, og det er også på startstedet, at der er rast efter de forskellige ruter.

NISSEHUETUR LØRDAG DEN 16. DECEMBER

Nissehuetur starter ligeledes fra Tårnby Skole. Samlet start kl. 10. Vi går som altid de 15 km i to sløjfer på hhv. 7 og 8 km. Efter første tur serveres der gløgg og æbleskiver (inkluderet i startgebyret), og efter endt tur er der mulighed for at stille sulten med ribbensteg. Man behøver naturligvis ikke at gå alle 15 km, man kan nøjes med den ene tur. Men vigtigst af alt: Husk nissehuen, og husk, at nisserne naturligvis går samlet. Vi skulle gerne have et rigtigt juleoptog gennem Tårnby.

HAVFRUEMARCH SØNDAG DEN 8. JANUAR

Hvis vi kigger lidt ind i det nye år, så venter Havfruemarchen lige om hjørnet. Der kommer mere om dette arrangement i det næste blad, men det er ikke for tidligt at reservere dagen og eventuelt samle deltagere til holdtilmeldingerne.

Husk at bruge foreningens hjemmeside, hvis I har mulighed for det:

motionsforeningen-koebenhavn.dk

Her kan man bl.a. læse de 2 senest udgivne numre af Motionsgang

Oplysninger om foreningens arrangementer:

Formand Karen Lintner	3251 3185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	2536 2849	arnejahn1@gmail.com
Sekretær Klaus Grundtvig	4021 0340	klausgrundtvig@outlook.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	2094 7007	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	2028 3070	jrunge.runge@gmail.com
Hjemmeside:	motionsforeningen-koebenhavn.dk	

Taaspidsernes Efterårsvandring lørdag den 16. september: 92 gængere fandt vej til Fløng skole, et helt nyt startsted. De fik en god tur i rigtig fint sensommervej.

Onsdag den 1. november er der medlemsaften i Medborgerhusets store sal: Vi går en ført tur klokken 18:30 på en times tid. Ca. 19:40 hygger vi med en kop kaffe/te og snakker om, hvilke ønsker medlemmerne har til aktiviteter i foreningen.

Søndag den 3. december er det tid til den årlige Julemærkemarch: Se hjemmesiden for tilmelding og nærmere oplysning om sted. Der vil også blive udsendt særskilt nyhedsbrev.



Onsdag den 6. december kl. 18:30: er det tid for vores årlige julehygge, hvor vi hver tager en lille gave med til en værdi af ca. 30 kr. Vi mødes i Medborgerhusets store sal efter en mindre ført tur. Efter hjemkomst hygger vi med et glas gløgg og lune æbleskiver.



God jul og godt nytår til alle.

Husk, at vi går i venstre side på stier, hvor ikke andet er bestemt, og vi fylder ikke hele stien.

Hver tirsdag kl. 9:30. 5 km holdet går med 4-4½ km/t,
6 km holdet går med 5 km/t,
og **10 og 15 km** holdene går med 5½ km/t.

Om onsdagen: Der går vi kl. 18:30. **6 km** holdet går med 5 km/t.

Nu er vi nået til den mørke tid, så husk reflekser, refleksest o.l., så du er synlig i trafikken, når vi går onsdag aften.

Hjemmesiden:

Gå ind på vores hjemmeside, der *jævnligt* bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Vores hjemmeside har adressen:

www.taaspidserne.dk

Taaspidsernes bankkonto er: reg.nr. 2275 konto 8478822627

Benyt meget gerne kontoen ved betaling og tilmelding til arrangementer og betaling af kontingent. **Husk at notere navn og til hvad der tilmeldes.**

Afhentning af Motionsgang til jer der ikke har PC: Se bladets næstsidste side fra hvilken dato, bladet kan afhentes i forbindelse med vandringer tirsdag formiddag og onsdag aften.



Fra 007's tur til Færøerne i september 2023 (Foto: Henning Rose)

LÆSERBREVE / FOTOS.

Harzen med 007.

Fredag 02. juni kl. 07 blev de 20 deltagere fra Værløse afhentet. Efterfølgende blev deltagerne fra Høje Taastrup afhentet. I alt var vi 36 med på denne tur. Vi kørte direkte til Rødby for at tage færgen til Puttgarden. Fra Puttgarden kørte vi syd for Hamburg, hvor vi spiste vores madpakker på rastepladsen Lüneburger Heide West. Vi fortsatte til byen Celle, hvor vi havde bestilt en guidet bytur. Det var en dansktalende guide, så selv om vi var mange, og der var støj, fik vi alligevel lidt ud af det. Efter Celle kørte vi direkte til hotellet i Hahnenklee. Efter indkvartering fik vi en god sen buffet.



Turen går op mod et skovområde med levende træer (Foto: Henning Rose)

Lørdag 03. juni startede med en god morgenmad. Vi mødtes foran hotellet kl. 09, hvor vi delte os op i 2 hold. Vi gik fra hotellet ad små gode stier og fulgte den lille flod Grumbach. Turen var nem og efter 5 km ankom vi til P-pladsen, hvor bussen holdt. Efter en kort rast fortsatte alle de næste 5 km. Nu var det mere op ad bakke, men det fladede ud, og efter en del gennem noget skov ankom vi til P-pladsen, hvor bussen holdt med vores madpakker. Efter spisepausen var der nogle der kørte med bussen til hotellet, og en gruppe på 7 valgte at gå de ca. 2 km til hotellet, mens vi var 15 der gik resten af turen på 5 km. På slutningen af turen skulle vi stejlt op ad bakke for at komme op på skibakken Brockenblick. På toppen var der en god udsigt. Der var nu en god sti ned til hotellet. Over for hotellet lå en stor stavkirke, hvor der blev spillet musik fra. Herefter var der tid til en tur i byen, for at få en øl efter en tur på 18 km.



Der var også områder, hvor skovdøden havde hærget (Foto: Henning Rose)

Søndag 04. juni kørte vi med bussen til Wernigerode, hvor 29 stod af for at tage toget til toppen af Brocken. De sidste 7 personer blev kørt til stationen Schierke, hvor vandreturen til toppen startede. Turen startede ad små stejle stier, som efterhånden fladede ud og den gik over i en mindre asfaltvej med moderat stigning. Kun det sidste stykke vej var der en kraftig stigning. Alle mødtes på toppen, hvor frokosten blev indtaget, og en rundtur kunne foretages. Kl. 14 var vi 25 der gik ned til stationen Schierke, og resten kørte med toget til Wernigerode. Den første del af nedturen gik fint, men idet vi drejede væk fra asfaltvejen, kom vi ud på en lang sti med mange store sten. Flere havde vanskeligheder med at komme ned ad denne sti, så det tog lang tid at komme ned. Vi nåede endelig Schierke, hvor bussen holdt. Midt på bjerget kom der brandbiler, der ledte efter en skovbrand, men vi så intet.

Mandag 05. juni gik vi fra hotellet kl. 09. Vi gik til et flot område med mange små søer, som vi krydsede imellem. Vi mødte bussen efter 5 km. Vi gik nu op på Alte Harzstrasse. Stien var god i starten, men så kom der et område, hvor der havde været meget skov-arbejde, så stien var meget ujævn. Kort efter var der skiffer, blade og rødder på stien, og desværre var en deltager så uheldig at falde og beskadige hånden. Kort efter var vi igen ved bussen og vedkommende blev kørt på skadestuen. Vi andre fortsatte mod Kaiserpfalz i Goslar, hvor bussen holdt med vores madpakker. Efter spisning havde vi 2½ time, hvor vi på egen hånd kunne udforske den meget interessante by.



Der var områder med ujævne stier (Foto. Henning Rose)

Tirsdag 06. juni kørte vi med bussen til byen Königskrug. Herfra gik vi først 5 km ad en nem lige skovsti til bussen. Herfra gik vi igen 5 km, men denne gang var stien meget anderledes. Lige fra start var der snoede stier, sten på stien, spanger, små broer og små vådområder. Det tog tid men det var spændende. Vi mødte bussen og madpakkerne. Efter spisningen var vi 8, der gik det sidste stykke på 7 km ad gode stier, mens de øvrige blev kørt til hotellet. Vi blev hentet af bussen efter en tur på 18 km. Om aftenen havde vi afslutningsmiddag med øl, vin og sang. En meget hyggelig aften.

Onsdag 07. juni var afrejsedag. Vi forlod hotellet og kørte, med få pauser, direkte til Puttgarden. Vi ankom til Høje Taastrup og Værløse ½ time før beregnet.

Det var en fantastisk tur til Harzen med rigtig mange oplevelser. Det, der gjorde det største indtryk, var, at se de kæmpe arealer med skovdød, som en lille barkbille har været skyld i. Der er oceaner af vandremuligheder i Harzen.

Henning og Merete / Alugod.

LÆSERBREV

Gurre Slotsruin

På side 17 i dette blad (MF Københavns sider) skrev jeg om foreningens busudflugt til Hillerød og Gurre Slotsruin. Her lige nogle tanker omkring besøget ved slotsruinen:

For mange år siden var der en forening/organisation, som hed Valdemar Atterdags Marchlaug. De havde et vandrearangement, som de kaldte Valdemarernes Gurre March. Den udgik fra Tikøb Skole, og man kunne vælge mellem 5 – 10 eller 30 km. Jeg kan huske, at jeg har gået 30 km ruten for mange år siden. Da jeg talte med et af vores medlemmer – Niels Hjøresen – om det, viste det sig, at han også havde gået den og tilmed havde gemt brochuren, som er fra 1979. Det år blev den 3. Gurre March afviklet, og det skete den 20. maj.

Brochuren, som er på 4 sider, er interessant læsning. Man kunne (naturligvis) både købe medalje og diplom. Medaljen, som var i sølv og forestillede Gurre Slotsruin, kostede 25 kr. for voksne og 20 kr. for børn og skulle forudbestilles, og der var medalje til de første 400 tilmeldte – resten ville blive eftersendt efter ca. 5 uger. Et diplom (til 4 kr.) skulle til gengæld ikke forudbestilles!

I brochuren blev der ligeledes informeret om, hvordan man kom til Tikøb Skole: HT-bus enten fra Helsingør eller fra Espergærde. Ved tilstrækkelig tilslutning ville der afgå bus fra København, pris 20 kr. Men tilmelding hertil var naturligvis nødvendig.

Der var service på dengang!

Det er utroligt, hvad der er sket de sidste mange år inden for vandrebevægelsen. Næsten ingen arrangører sælger medaljer. Der er jo ingen købere til dem. Der er også stadig færre vandrere, som ønsker at modtage et diplom. Det var tider, dengang man kunne sælge 400 medaljer eller flere. Nu er de fleste arrangører lykkelige, hvis der møder 100-150 deltagere op til en march. Vandringer på op til 30 km er også et særsyn efterhånden. Dette er (desværre) en følge af, at det er de samme vandrere som for 40-45 år siden, som stadig er med på turene, og at de jo er blevet tilsvarende ældre.

Men Gurre Slotsruin fra Valdemar Atterdags tid ligger der stadig, og den er absolut et besøg værd. Der er sat fine informationsskilte op, hvor man kan læse om slottets historie,

Karen Lintner
Motionsforeningen København

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2023:

Vi er ikke bekendt med nogen ændringer denne gang.

DMF (Dansk Motions Forbund) har i år fejret 50-års jubilæum. I den anledning blev der lørdag, den 30. september afholdt et landsdækkende jubilæums-arrangement med start mange steder i landet. På Sjælland var der dog kun et enkelt startsted, nemlig hos Gribskovens Hårde Kerne i Hillerød.

Nyt fra EVG-Danmark:

Europa-vandredagene 2024 afholdes i Niedergösgen i Schweiz i pinsedagene. Der planlægges en fællesrejse til arrangementet med afgang fra Sjælland, men da der flere muligheder for transporten – afhængigt af prisen for henholdsvis bus eller fly, er det endnu ikke muligt at oplyse noget om prisen. Der kan dog oplyses, at hvis turen foregår med bus, vil der være afgang fra Danmark onsdag, den 15. maj og hjemkomst tirsdag, den 21. maj, da der vil være en overnatning undervejs begge veje. Hvis det i stedet bliver med fly, vil afrejsen ske den 16. og hjemkomsten den 20. maj. Om turen kan det i øvrigt oplyses, at der er to vandredage, hvor man kan gå følgende distancer: 7, 14, 21 og 42 km. Man bestemmer selv, hvilken distance man ønsker at deltage på, og man kan gå den ene eller begge vandredagene. Særlig brochure om turen forventes udsendt omkring nytår 2023-2024.

Næste bladmøde

Næste bladmøde (budgetmøde) er fastsat til mandag den 13. november hos Taaspidskerne i Medborgerhuset.

Vi vil på mødet bl.a. aftale afhentningsdage for 2024 samt dato for Bladsamarbejdets generalforsamling i februar 2024.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidskerne

onsdag den 13. december

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
mellem kl. 17.00 og kl. 17.30

eller efter nærmere aftale med Taaspidskerne.

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6 november-december

Sø. 05.11.	Ole Rømer March, Ole Rømer Skolen, Gadehavegårdsvej 1, Taastrup (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV
Lø. 11.11.	Tårnbyvandringen, Tårnby Skole, Snesevevej 10, Kastrup (MF København)	EVG
Lø. 18.11.	Løvfaldsvandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, Hillerød (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Sø. 26.11.	Adventstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (V.M. Alugod)	EVG
Sø. 03.12.	Julemærkemarchen – hele landet (se brochure)	OOO
Lø. 09.12.	Juletur i Holbæk, Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 16.12.	Nissehuetur, Tårnby Skole, Snesevevej 10, Tårnby (Motionsforeningen København)	EVG
Ti. 26.12.	Juletrim i Nakskov, Strandpromenaden 4A, Nakskov (Strejferne)	IVV
Ti.-to. 26.-28.12.	Julemotionstur – hele landet (se Fodslaw-brochure og hjemmeside) (Vandreforeningen Fodslaw)	IVV
Sø. 31.12.	Nytårstravetur, Køge Spejderhus, Marksvinget 22, Køge (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, 2605 Brøndby, tlf. 43 26 23 07,
daf@dansk-atletik.dk

Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside www.dansk-atletik.dk er der en rubrik, der hedder ”Bevæg dig for livet”. Det er her, man kan søge svar på motions- og gangrelaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)
fhnrxn@gmail.com

